

# 馬宮荘だより8月号 令和7年(2025年)

(第 279 号)

## いきいき百歳体操教室

5日(火) 10:30~11:30

室内シューズと汗ふきタオル、飲み物をお持ちください。  
※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

## 世代間交流 e スポーツ

7月23日(水)、30日(水)  
8月6日(水)、13日(水)、20日(水)14:00~14:30  
こどもたちと一緒に

### 「ボウリング」で勝負！！

いよいよ夏休みです。今年の夏は馬宮放課後児童クラブと馬宮児童センターのこどもたちとTVゲームで楽しみましょう。  
※事前申込みは必要ありません。当日ご参加ください。

## あじさいの飾り作り

1日(金)、8日(金)

10月12日(日)に開催される「みのり園フェス」で展示する作品をこどもたちと一緒に馬宮児童センターで作ります。ぜひご参加ください。  
※事前申し込みは必要ありません。当日ご参加ください。

- 健康相談 6日(水)、21日(木)、27日(水) 13:30~14:30
- 体重・体脂肪測定 6日(水) 13:30~14:00

- のど自慢の日 10日(日) 10:25~15:00
- いきいき体操教室 26日(火) 13:30~14:30

-  お茶の日(とうもろこしのひげ茶) 5日(火) 9:00~16:30
-  アロマセラピー(おひとり様 20分) 20日(水) 10:00~12:00

定員：先着4名 申込み期間 8月1日(金)~8月10日(日)

※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません。

-  手作りサロン「手のり人形」 22日(金) 13:00~15:00

定員：先着8名

参加費：200円

申込み期間 8月10日(日)~8月21日(木)

※直接窓口に申込みください。お電話での申込みはできません。

エンジョイぬりえタイム、朝のラジオ体操(10:20)、午後のラジオ体操(13:20)は随時実施しています。

7日(木)は「立秋」です。とはいえ、まだまだ暑さが続くので、体調に気を付けて元気に暑い日々を乗り切りましょう。



指定管理者：社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団  
<https://www.saicity-j.or.jp/> 「あなたの笑顔、みんなの幸せ」

さいたま市 老人福祉センター 馬宮荘 (シニアふれあいセンター馬宮荘)  
〒331-0061 さいたま市西区西遊馬 533-1 TEL&FAX：048-625-8825

茶	日	月	火	水	木	金	土		
ウーロン茶またはほうじ茶	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 馬宮荘は、60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。 (受付時に、シルバーカード、老人福祉センター利用証、身分証明書等をご提示ください。)</li> <li>○ ご利用料金  <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;市内在住の方&gt; 60~64歳 ..... 100円</li> <li>65歳以上 ..... 無 料</li> <li>&lt;市外在住の方&gt; ..... 200円</li> </ul> </li> <li>○ 休館日...年末年始、月曜日、敬老の日を除く祝祭日(祝祭日が月曜日の場合はその翌日も休み)</li> </ul>					1	2		
	3	4 休館日	5 いきいき百歳体操教室 10:30 ~ 11:30 お茶の日 9:00 ~ 16:30	6 舞台演芸休 ドレミの会 10:30 ~ 11:30 健康相談 13:30 ~ 14:30 世代間交流 eスポーツ 14:00 ~ 14:30	7	8	9		
	10 のど自慢の日 10:25 ~ 12:00 13:25 ~ 15:00	11 休館日 (山の日)	12 休館日 (振替休館日)	13 世代間交流 eスポーツ 14:00 ~ 14:30	14	15	16		
	17	18 休館日	19	20 舞台演芸休 ドレミの会 10:30 ~ 11:30 アロマセラピー 10:00 ~ 12:00 世代間交流 eスポーツ 14:00 ~ 14:30	21 健康相談 13:30 ~ 14:30	22 手作りサロン 13:00 ~ 15:00	23		
	24	25 休館日	26 いきいき体操教室 13:30 ~ 14:30	27 eスポーツ 14:00 ~ 14:30 健康相談 13:30 ~ 14:30 舞台演芸休	28	29	30		
	31 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 開館時間...9:00~17:00</li> <li>○ お風呂利用時間...10:00~16:00 朝1番は混み合うため人数制限があります。</li> <li>○ カラオケの利用について...水曜日を除く10:25~12:00、13:25~15:00に実施します(昼休みあり)。</li> <li>○ 卓球の利用時間について...9:30~16:30の間の30分間プレー(2回まで)できます。</li> </ul>						<p>入浴の際は100円リターン式ロッカーを使って いただくため100円玉をお持ちください</p> 	